FINNLO

maximum SERIES

Item No.: 3954
ID: 1011111

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
2.1 Verpackung
2.2 Entsorgung

3. Montage
3.1 Schrauben Checkliste
3.2 Montageschritte
3.3 Aufstellen des Laufbandes
3.3.1 Ausrichten des Laufbandes
3.3.2 Stromzufuhr
3.3.3 Lagerung des Laufbandes

4. Startvorbereitung
4.1 Stromversorgung
4.2 Not-Aus-Schlüssel
4.3 Auf- und Absteigen
4.4 Absteigen im Notfall

5. Computer
5.1 Computerinbetriebnahme
5.2 Quick-Start
5.3 Laufbandspecs
5.4 Programm Modus
5.4.1 Customize Programm
5.4.2 5000m Lauf
5.4.3 Fitness Test
5.4.4 Zielherzfrequenz
5.4.5 Herzfrequenz Programm

6. Pflege und Wartung
6.1 Pflege
6.2 Zentrierung des Laufgurtes
6.3 Einstellen der Laufgurtspannung

7. Trainingsanleitung
7.1 Trainingshäufigkeit
7.2 Trainingsintensität
7.3 Pulsorientiertes Training
7.4 Trainingskontrolle
7.5 Trainingsdauer

8. Explosionszeichnung

9. Teileliste

10. Garantie

11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index

		Seite/Page
1.	**Safety instructions**	02
2.	**General**	03
2.1	Packaging	03
2.2	Disposal	03
3.	**Assembly**	04
3.1	Screw check list	04
3.2	Assembly steps	05
3.3	Setting up the item	09
3.3.1	Setting up in detail	09
3.3.2	Power supply	09
3.3.3	Storing	09
4.	**Starting procedure**	10
4.1	Power supply	10
4.2	Safety-key	10
4.3	Tread on and off	10
4.4	Tread off in emergency case	10
5.	**Computer**	11
5.1	Computer operation	11
5.2	Quick-Start	11
5.3	Treadmill specs	12
5.4	Program Mode	13
5.4.1	Custom Program	13
5.4.2	5k run	13
5.4.3	Fitness test	14
5.4.4	Target heart rate	15
5.4.5	Heart rate control program	15
6.	**Care and Maintenance**	16
6.1	Care	16
6.2	Centering the running belt	16
6.3	Tighten the belt	17
7.	**Training manual**	18
7.1	Training frequency	18
7.2	Training intensity	18
7.3	Heartrate orientated training	18
7.4	Training control	19
7.5	Training duration	20
8.	**Explosion drawing**	21
9.	**Parts list**	22
10.	**Warranty** (Germany only)	24
11.	-	25

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach DIN EN 957-1/6.
- Max. Belastbarkeit 160 kg.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2mx1m!
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignte Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
20 Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 957-1/6 classHB.
- Max. user weight is 160 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG; 98/37/EG, 2006/42/EG und die 2006/95/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC und die 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.

⚠ **Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu Zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse! fassen.**

3.1 Schrauben Checkliste

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.

- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

⚠ **To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!**

3.1 Screw check list

Schritt /Step 1

58
3/8" Federring/
Split washer (6St./Pcs)

59
3/8" Unterlegscheibe/
Washer (6St./Pcs)

104
3/8x3-3/4" Innensechskantschraube/
Allen bolt (6St./Pcs)

Schritt /Step 2

110
M5x10 Kreuzschlitzschraube/
Crosshead screw
(2St./Pcs)

73
M5x12 Kreuzschlitzschraube/
Crosshead screw
(1St./Pcs)

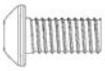
125
M5 Zahnscheibe/
Star washer
(1St./Pcs)

112
M5x30 Kreuzschlitzschraube/
Crosshead screw
(2St./Pcs)

Schritt /Step 3

58
3/8" Federring/
Split washer (6St./Pcs)

59
3/8" Unterlegscheibe/
Washer (6St./Pcs)



105
3/8x3/4" Innensechskantschraube/
Allen bolt (6St./Pcs)

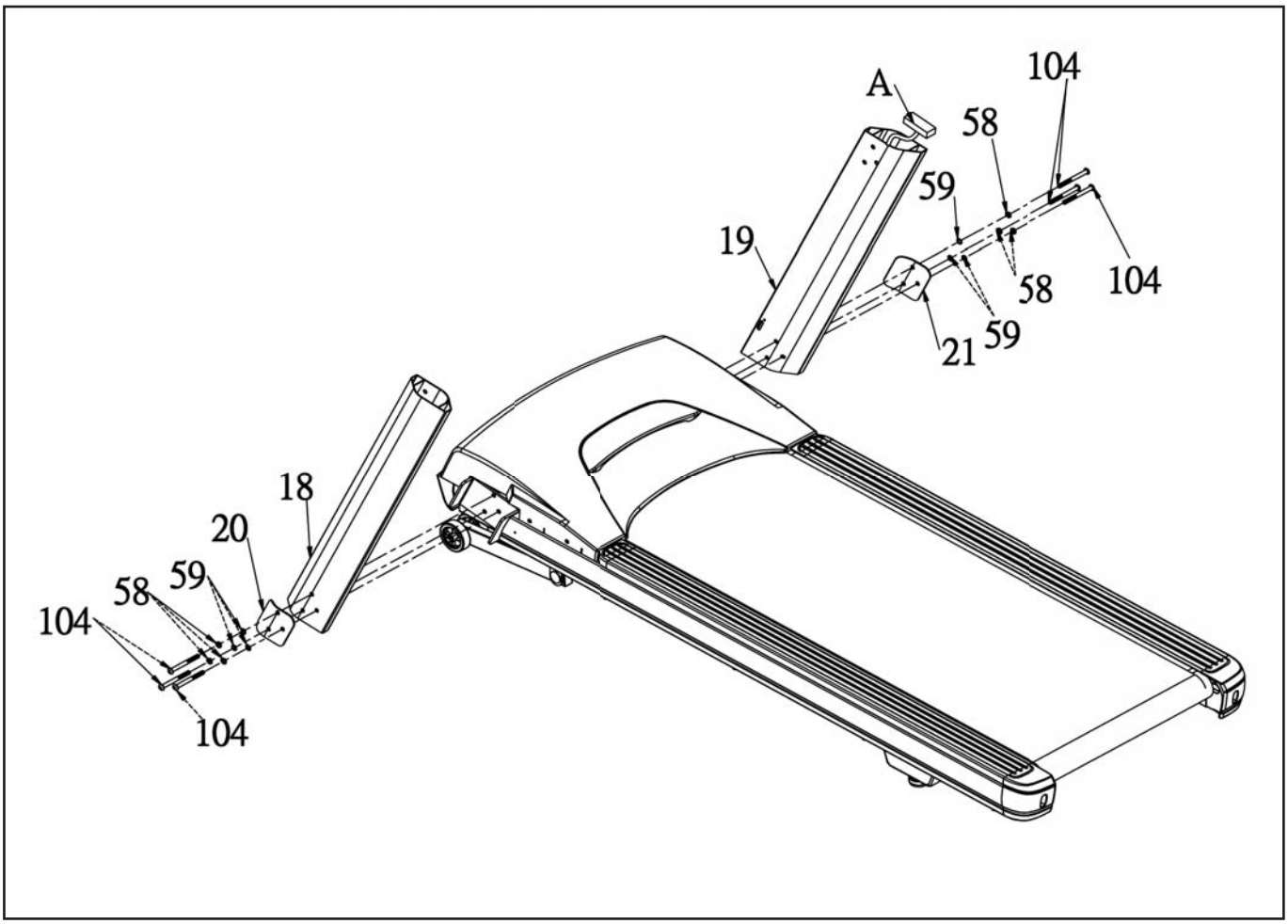
108
M8x12 Innensechskantschraube/
Allen bolt (6St./Pcs)

Schritt /Step 4

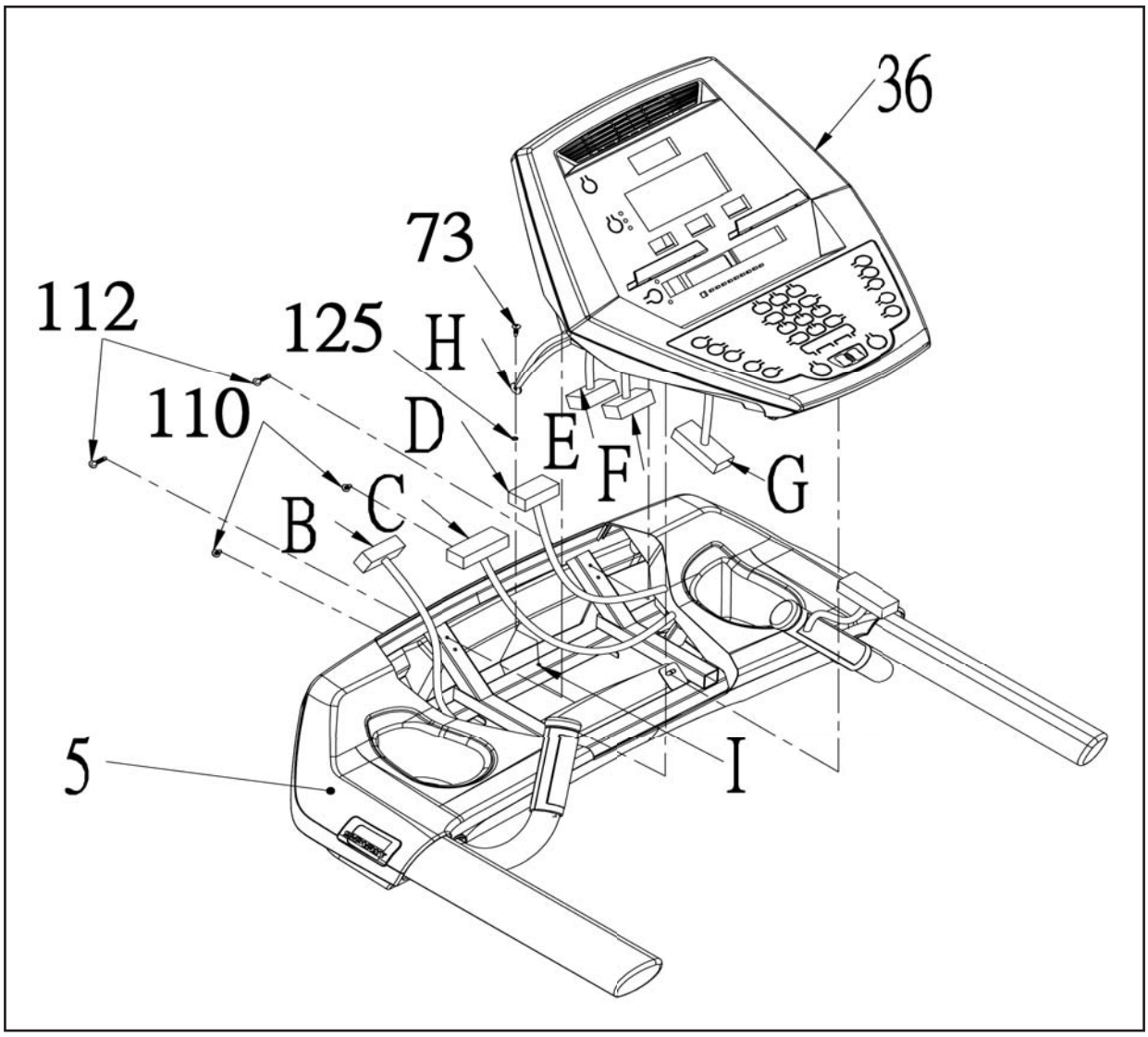
73
M5x12 Kreuzschlitzschraube/
Crosshead screw
(4St./Pcs)

3.2 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1

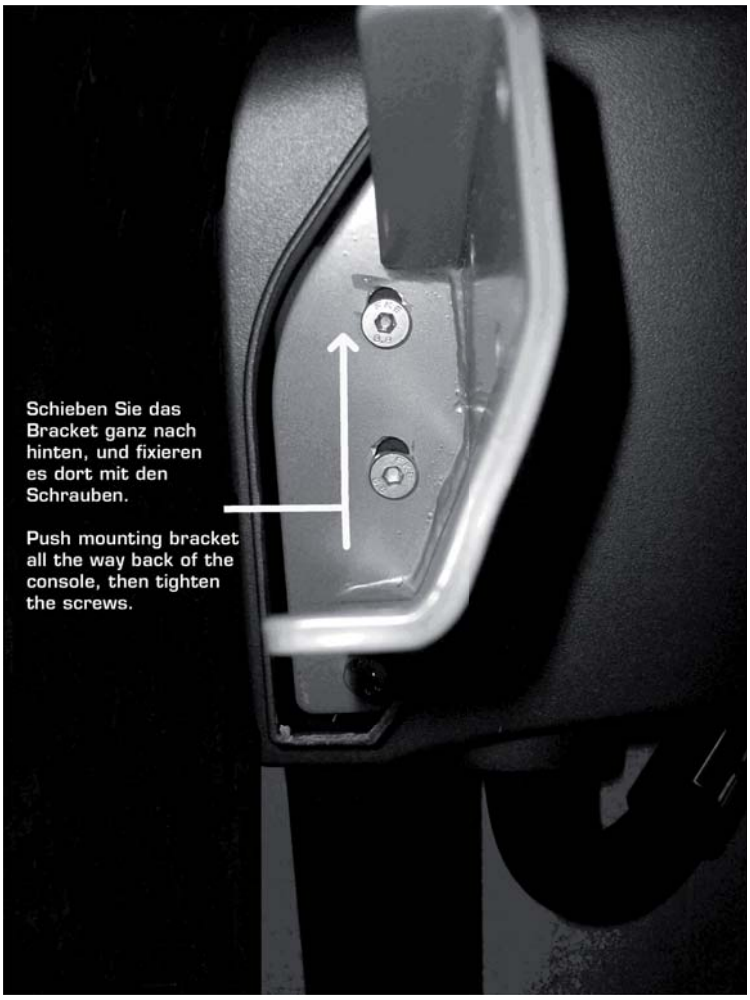


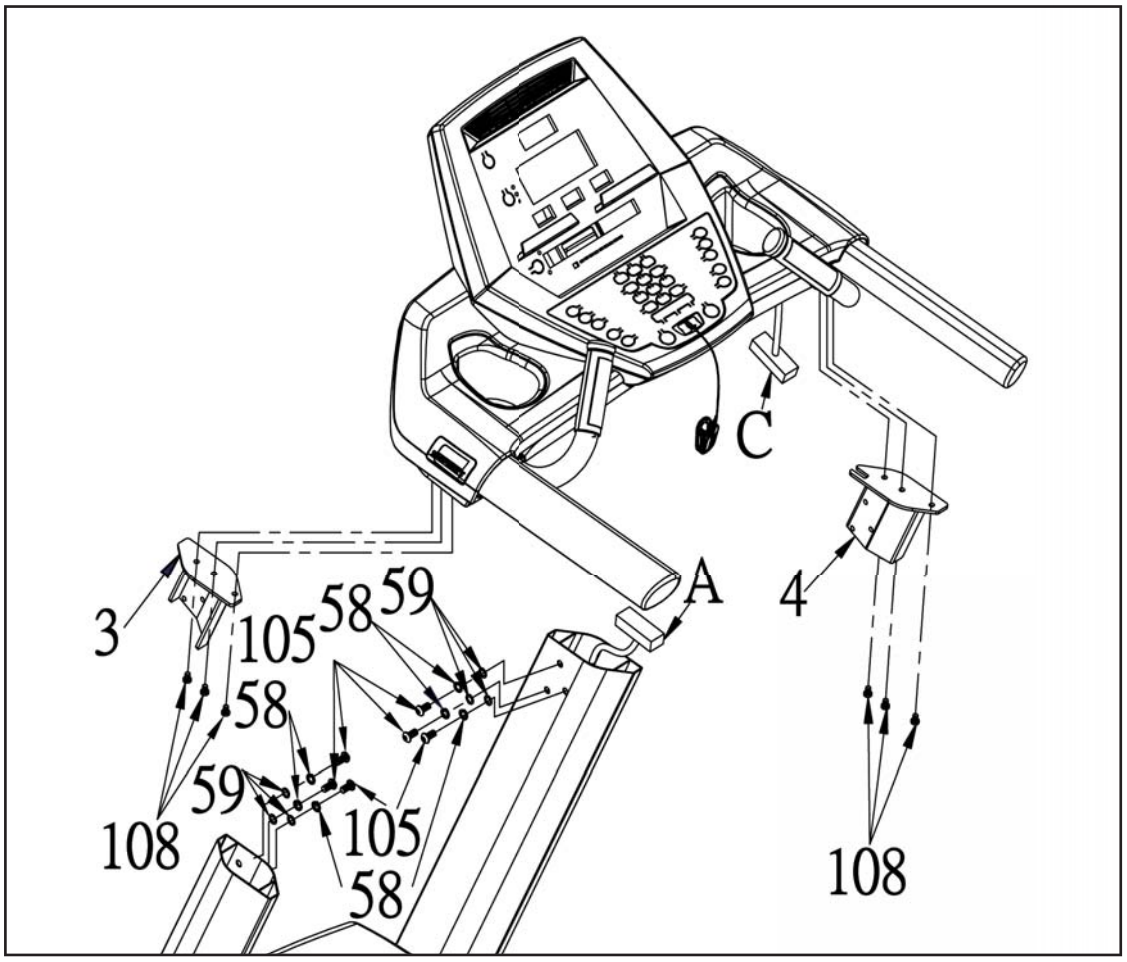
Schritt / Step 2



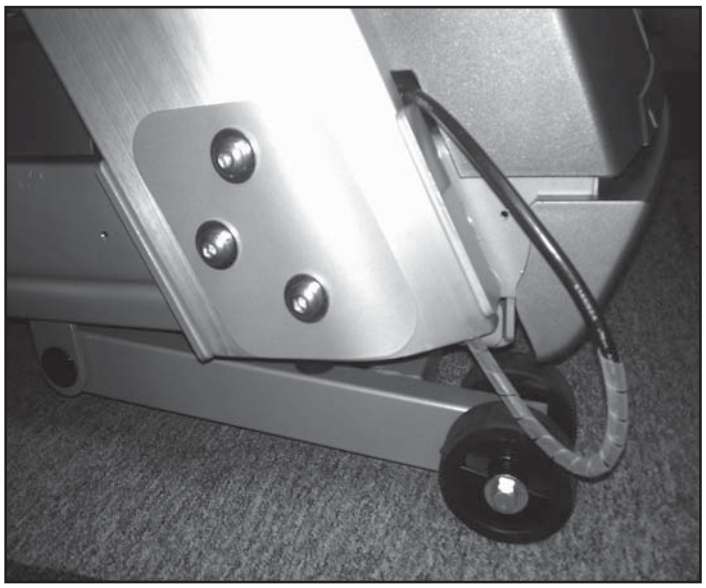
Beim Einstecken der Griff bitte auf die Kabel achten, dass diese nicht beschädigt werden.

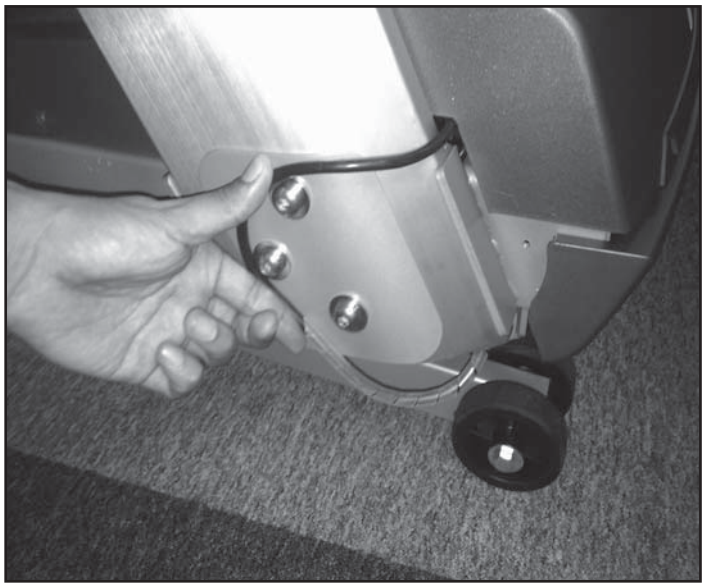
Attention: do not damage the cables during assembly.

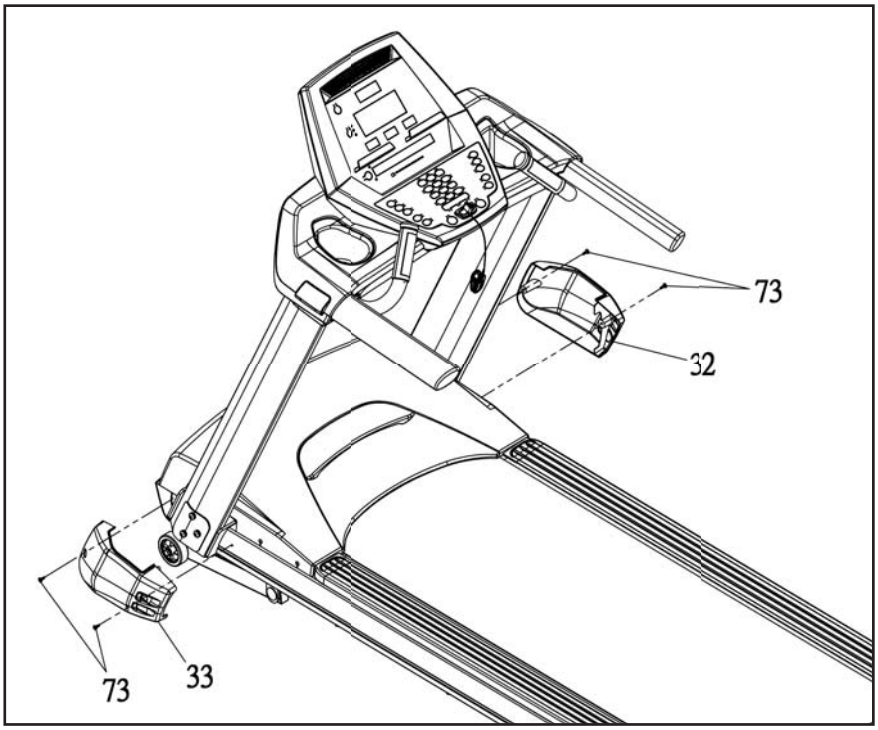

Schieben Sie das Bracket ganz nach hinten, und fixieren es dort mit den Schrauben.
Push mounting bracket all the way back of the console, then tighten the screws.


C
A
4
3
105
58
59
58
59
105
58
108
108

Schritt / Step 4







3.3 Aufstellen des Laufbandes

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

3.3.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

3.3.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

3.3.3 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

3.3 Setting up the item

- Don´t use it outside.
- Don´t set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn´t lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.3.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Startvorbereitung

4.1 Stromversorgung
Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I".

4.2 Not-Aus-Schlüssel
Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzten könnten. Um das

Laufband sicher zu stoppen, benützen Sie die STOP-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop"-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband
Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie

Ihr Training beenden, dann drücken Sie die STOP-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

4.4 Absteigen im Notfall
Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:
- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
-Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

4. Starting procedure

4.1 Power supply
Switch on the power switch.

4.2 Safety-key
Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the STOP-button, please.

4.3 Tread on and off the treadmill
Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise,

press the STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case
In an emergency case follow up the following procedure:
-Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.

5. Computer

5.1 Computer Inbetriebnahme

Stecken Sie den Stecker in eine Stromdose und schalten sie das Laufband ein. Der EIN/AUS-schalter befindet sich am Kopfende des Laufbandes. Achten Sie darauf, dass der Notausschlüssel eingesteckt ist, ansonsten lässt sich das Laufband nicht starten. Nach dem Einschalten, leuchten kurz alle Anzeigen. Das Zeit und Entfernungsfenster zeigen kurz die bereits absolvierten Trainingstunden und die aufsummierte Entfernung an. Anschließend wird die Software Version angezeigt und der Computer springt in den Start Modus.

5.2 Quick Start:

- Sollte das Display nicht aktiv sein, drücken Sie irgendeine Taste.
- Drücken Sie die START-Taste und das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0.8 km/h. Mit den, Pfeiltasten oder am rechten Handlauf kann die Geschwindigkeit angepasst werden, oder Sie verwenden die Zahlentasten 3-9 um die Geschwindigkeit direkt anzuwählen.

5.1 Computer operation

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

When the power is turned on, all the lights on the display will light for a short time. Then the Time and Distance windows will display Odometer readings for a short time. The Time window will show how many hours the treadmill has been in use and the Distance window will show how many Kilometers (or Miles if the treadmill is set to english readings; see maintenance for changing settings) the treadmill has gone. A message will be displayed showing the current software version. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

5.2 Quick-Start Operation:

- Press and release any key to wake display up if not already on.
- Press and release the Start key to begin belt movement at 0.8 kph, then adjust to the desired speed using the Fast / Slow keys. You may also use the rapid speed keys 3 through 9 to set to a specific speed directly.
- To slow tread-belt press and hold the Slow key (console or hand rail) to the desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys, 3 through 9.

- Die Steigung kann jederzeit geändert werden.
- Drücken Sie dafür die Pfeiltasten bis die gewünschte Steigung eingestellt ist, oder verwenden Sie die direkt Anwahltasten 2 bis 6 auf der linken Seite des Computers. Die Steigung wird in % angezeigt.

- Um das Laufband zu stoppen drücken Sie die STOP-Taste

5.3 Laufband Specs

Pause/Stop/Reset
- Wird während des Trainings die Stop-Taste einmal gedrückt, dann wird die Pausenfunktion aktiviert und alle Daten werden gestoppt. Die Pausenfunktion wird für fünf Minuten aufrecht erhalten, danach wechslt der Computer wieder in den Start Modus und alle Werte werden gelöscht. Um das Training aus dem Pausen Modus wieder zu beginnen, drücken Sie die START-Taste.

- Wird die STOP-Taste ein zweites Mal gedrückt, dann wird das aktulle Programm sofort gestoppt und es werden die zurückgelegten Trainingsdaten angezeigt. Ein erneutes Drücken bewirkt das der Computer in den START-Modus übergeht.

- Sollte die STOP-Taste länger als 3s gedrückt werden, dann werden alle Daten gelöscht.

- Wird die STOP-Taste während der Eingabe von Daten gedrückt, dann springen Sie eine Eingabeebene zurück.

DOT-Matrix
Im Manuellen Modus zeigt Sie den Wechsel von Geschwindigkeit und Steigung an. Es gibt 24 Balken und jeder Balken symbolisiert beim Training ohne Zeitvorgabe eine Dauer von einer Minute. Wurde eine Zeit vorgegeben, dann ist die Dauer jedes Balken die Zeit geteilt durch 24.

Links neben der DOT Matrix befinden sich drei LEDs: Track, Speed, Incline und eine Taste DISPLAY. Durch Drücken dieser DISPLAY-Taste, kann die Anzeige in der DOT-Matrix geändert werden. Z.B. leuchtet die LED von Speed, dann symbolisieren die Balken der DOT-Matrix die Geschwindigkeit. Durch mehrmaliges Drücken werden die anderen Bereiche auch angezeigt. Nach der Anzeige der Steigung (INCLINE) gelangen Sie in den Wechselmodus, in welchem jeder Wert für vier Sekunden angezeigt wird. Nach nochmaligem Drücken der DISPLAY-Taste wird erneut die 400m Runde angezeigt.

400m Runde
Am Rand der DOT-Matrix wird eine 400m Runde grafisch dargestellt. Die blinkende LED symbolisiert Ihre Position. In der Mitte der Anzeige wird die zurückgelegte Entfernung und die Rundenanzahll angezeigt.

Herz Frequenz-Überwachung
Durch die integrierten Handpulssensoren oder den eingebauten Empfänger, kann das Laufband während des Trainings die aktuellen Pulswerte anzeigen.
Handpuls: Es müssen beide Handpulssensoren fest umgriffen werden, nur so ist eine Pulsabnahme möglich.

Brustgurt: Der eingebaute Empfänger ist in der Lage, die Werte alle Polar Brustgurte zu empfangen.

Nachrichten Fenster
Das Nachrichten Fenster informiert Sie über die Vorgehensweise bei der Eingabe Ihrer persönlichen Daten und zeigt während des Trainings die Trainingsdaten an.

- Incline may be adjusted anytime after the belt starts moving.
- Press and hold the arrow keys to achieve desired level of effort. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting a quick key, 2 through 6, on left hand side of console (incline).
- The display will indicate incline numbers as percent of grade (the same as grade of a road)as adjustments are made.
- To stop the tread-belt press and release red Stop key.

5.3 TREADMILL FEATURES:

Pause/Stop/Reset:
- When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the displaywill reset and return to the start up screen.
- To resume your exercise when in Pause mode, press the Start key.
- Pressing the Stop key twice will end the program and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen.
- If the Stop button is held down for more than 3 seconds the console will reset.
- When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the stop key will allow you to go back one step for each key press.

Dot Matrix Center Display:
In Manual Operation the Speed / Incline dot matrix window will build a profile “picture” as values are changed during a workout. There are twenty-four columns, indicating time. The 24 columns are divided into 1/24th of the total time of the program. When the time is counting up from zero (as in quick start) each column represents 1minute.

Next to the Dot Matrix window are three LED lights labeled: Track, Speed and Incline, along with a display button. When the Track LED is lit the dot matrix displays the Track profile, when the Speed LED is lit the Dot matrix displays the Speed profile and when the Incline LED is lit the Dot Matrix displays the Incline profile. You may change the Dot Matrix profile view by pressing the Display button. After scrolling through the three profiles the Dot matrix will automatically scroll through the three displays showing each one for four seconds. The LED associated with each profile will blink while that view is displayed. One more press of the Display button will return you to the Track profile.

0.4 km Track:
The 0.4km track (1/4 mile) will be displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. In the center of the track there is a lap counter for reference.

Heart Rate Feature:
The Pulse (Heart Rate) window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both left and right stainless steel sensors to pick up your pulse. The TREADMILL will also pick up wireless heart rate transmitters that are Polar compatible, including coded transmissions.

Message Window Display:
Displays messages that help guide you through the programming process. During a program the message window displays your workout data.

Standby-Modus
Nach 30 Minuten wird der Standby Modus aktiviert und das Display schaltet sich aus. Drücken Sie irgend eine Taste um das Laufband wieder zu aktivieren. Haben Sie Ihr Trainig beendet, schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.

5.4 Programm-Modus
- Drücken Sie die Taste des gewünschten Programmes und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.
- Sie haben nun die Möglichkeit durch Drücken der START-Taste Ihr Training zu beginnen oder Sie fahren mit der Eingabe Ihrer persönlichen Daten fort.
- Nachdem Sie Ihre Auswahl mit ENTER bestätigt haben, blinkt Zeit. Mit den Pfeiltasten kann die voreingestellte Zeit von 20 Minuten geändert werden. Haben Sie die Zeit eingestellt, drücken Sie ENTER. Es kann nach jeder eingabe START gedrückt werden, das Programm wird dann basierend auf den eingegebenen Daten durrchgeführt.
- Das Steigungsfenster blinkt und Sie werden aufgefordert Ihr Alter mit den Pfeiltasten einzugeben. Eine korrekte Eingabe ist für die Herzfrequenzdarstellung wichtig, nur so kann ein korrekter Pulswert errechnet werden. Haben Sie Ihr Alter eingegeben, drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- Das Entfernungsfenster blinkt und Sie werden aufgefordert Ihr Körpergewicht mit den Pfeiltasten einzugeben. Dies ist für die Berechnung des Kalorienverbrauchs wichtig. Drücken Sie ENTER.
- Das Geschwindigkeitsfenster blinkt und Sie werden aufgefordert die maximale Geschwindigkeit für diese Programm mit den Pfeiltasten einzugeben.
- Drücken Sie START und Ihr Training beginnt. Zu Beginn findet eine Aufwärmphase von drei Minuten statt, welche aber durch Drücken der START-Tasten abgebrochen werden kann.

5.4.1 Customize-Programm
- Drücken Sie die Taste CUSTOM und bestätigen Sie mit ENTER.
- Das Zeitfenster blinkt. Geben Sie mit den Pfeiltasten eine Traingszeit vor und bestätigen Sie dies mit ENTER.
- Das Steigungsfenster blinkt und Sie werden aufgefordert Ihr Alter mit den Pfeiltasten einzugeben. Eine korrekte Eingabe ist für die Herzfrequenzdarstellung wichtig, nur so kann ein korrekter Pulswert errechnet werden. Haben Sie Ihr Alter eingegeben, drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- Das Entfernungsfenster blinkt und Sie werden aufgefordert Ihr Körpergewicht mit den Pfeiltasten einzugeben. Dies ist für die Berechnung des Kalorienverbrauchs wichtig. Drücken Sie ENTER.
- Der erste Geschwindigkeitsbalken blinkt. Mit den Fast/Slow Tasten kann die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden. Haben Sie diese eingestellt drücken Sie ENTER. Der zweite Balken blinkt. Wiederholen Sie den Vorgang bis alle Balken eingegeben wurden.
- Der erste Balken blinkt erneut. Es kann nun die Steigung eingegeben werden. Mit den Pfeiltasten kann die gewünschte Steigung eingestellt werden. Haben Sie diese eingestellt drücken Sie ENTER. Der zweite Balken blinkt. Wiederholen Sie den Vorgang bis alle Balken eingegeben wurden.
- Drücken Sie START um Ihr Training zu beginnen und um das Profil zu speichern.

5.4.2 5000m Lauf:
Diesem Program wurde ein 5000m Lauf hinterlegt. Die Runde in der Anzeige symbolisiert die 5000m und das Distanzfenster zeigt ebenfalls 5000m zu Beginn an. Nachdem Sie START gedrückt haben zählt die Distanzanzeige rückwärt und stoppt bei Null.

To Turn Treadmill Off:
The display will automatically turn off (go to sleep) after 30 minutes of inactivity. This function is called sleep mode. In sleep mode, the treadmill will power down most everything except for a minimum of circuitry for detecting key presses and the safety key so it will start up again if these are activated. If you have finished you exercise, it is better to turn off the main power switch to power down the treadmill.

5.4 Program Mode
- Select a program then press the enter key to begin customizing the program with your personal data, or just press the start key to begin the program with the default settings.
- After selecting a program and pressing enter to set your personal data, the Time window will blink with the default value of 20 minutes. You may use any of the up/down keys to adjust the time. After adjusting the time, press enter. (Note: You may press start at any time during the programming to begin with only settings you have modified at that point).
- The Incline window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy and also needed for the HR programs. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The Distance window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The Speed window will now be blinking, showing the preset top speed of the selected program. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will attain during your workout.
- Now press the Start key to begin your workout.
- There will be a 3 minute warm-up to begin. You can press the start button to bypass this and go straight to the workout. During the warm-up the clock will count down from 3 minutes

5.4.1 Custom Program:
- Select the Custom program then press Enter. Note that the dot matrix display portion will light a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously saved program).
- The clock (Time) window will be flashing. Use the up and down adjustment keys to set the program for the desired time. Press the ENTER key. This is a must to continue even if the time is not adjusted.
- The Incline window will now be blinking a value indicating your Age. Entering the correct Age will affect the Heart rate bar graph accuracy. Use the Up/Down keys to adjust and then press enter.
- The Distance window will now be blinking a value indicating your Bodyweight. Entering your correct bodyweight affects the Kcal readout accuracy. Use the Up/Down keys to adjust, and then press enter.
- The first speed setting column (segment) will now be blinking. Using the Fast / Slow keys, adjust the speed to your desired effort level for the first segment then press enter. The second column will now be blinking. Note that the previous segment value has been carried over to the new segment. Repeat the above process until all segments have been programmed.
- The first column will be blinking again. The console is now ready for the incline settings. Repeat the same process used to set the speed values for programming the segments for incline.
- Press the Start button to begin the workout and also save the program to memory.

5.4.2 5K Run:
This program automatically sets a 5k (5 kilometer) distance as your goal. The track display will show one loop that is the equivalent of 5 kilometers and the Distance window will also show 5k to start. When the program begins the Distance will count down; once it reaches zero the program ends.
*Please note that the Speed readout is in MPH if the console is not set to Metric readings.

5.4.3 Fitness Test:
Der Fitnesstest ist ein submaximal VO2 test. Er basiert auf dem Gerkin Protokoll. Es werden im die Geschwindigkeit und die Steigung erhöht, bis Sie 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht haben.

Vor dem Test:
- Lassen Sie sich von einem Doktor auf Ihre Tauglichkeit hin untersuchen.

- Keine Aufputschmittel oder Koffeinhaltige Substanzen einnehmen.
- Nur mit einem Brustgurt den Test durchführen.

Einstellen des Fitnessprogrammes:
1. Drücken Sie Fit-Test und ENTER
2. Das Informationsfenster verlangt nach der Eingabe Ihres Alters. Mit den Pfeiltasten können Sie das Alter eingeben. Bestätigen Sie es mit ENTER.

3. Geben Sie nun mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Ihre Eingabe ebenfalls mit ENTER.

4. Drücken Sie START

Während des Test:
- Achten Sie darauf, dass ein kontinuierlich Pulswertübertragung stattfindet.
- Zu Beginn findet eine Aufwärmphase von 3 Minuten statt.
- Es werden während des Tests die Zeit, die Steigung, die Entfernung, die Geschwindigkeit, der Zielpuls und der aktuelle Pulswert angezeigt.

Nach dem Test:
- Abkühlungsphase von 3 Minuten
- Schauen Sie nach Ihren Werten, bevor der Computer in den Ausgangszustand wieder wechselt.

5.4.3 Fitness Test:
The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman`s protocol, and is a submax VO2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Max heart rate. The time it takes for you to reach 85% determines the test score as shown in the chart below.

Before the test:
- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Do not take in caffeine before the test.
- Use a chestbelt for the test

Fitness test programming:
1. Press the Fit-test button and press enter.
2. The message window will ask you to enter your Age. You may adjust the age setting, shown in the Incline window, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your Weight. You may adjust the weight setting, shown in the Distance window, using the Up and Down keys then press enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

During the test:
- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin, because of that a heart rate chest strap transmitter is requested.
- The test will start with a 3 minute warm-up at 4.8kph (3mph) before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
  Time indicates total elapsed time, incline in percent grade, distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter, speed in MPH or KPH depending on preset parameter. target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

After the test:
- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

Was sagen die Werte aus:

VO2 max werte für Männer und sehr sportliche Frauen

	18-25 Alter years old	26-35 Alter years old	36-45 Alter years old	46-55 Alter years old	56-65 Alter years old	65+ Alter years old
sehr gut/ excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
gut/good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich/ above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich/ average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich/ below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht/poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht/ very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

What your score means:

VO2 max values for males and very fit females

VO2max Chart for females and de-conditioned males

	18-25 Alter years old	26-35 Alter years old	36-45 Alter years old	46-55 Alter years old	56-65 Alter years old	65+ Alter years old
sehr gut/excellent	56	52	45	40	37	32
gut/good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich/ above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich/ average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich/ below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schlecht/poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schlecht/ very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

5.4.4 Zielherzfrequenz
Um die optimale Herzfrequenz herauszufinden, ist es wichtig die maximale Herzfrequenz zu kennen, welche mit der folgenden Formel berechnet werden kann:

220-Lebensalter= Max Herzfrequenz
(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)
Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

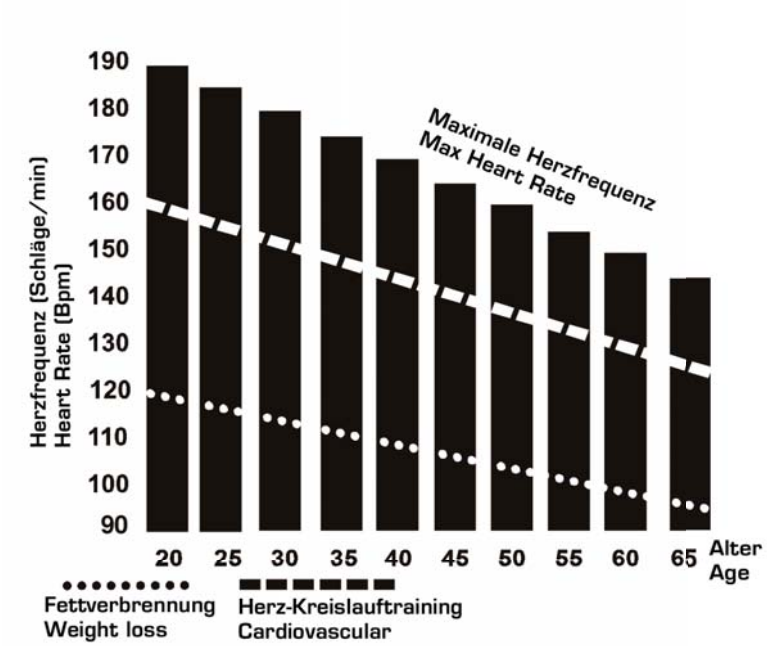
WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!
Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

5.4.4 Target Heart Rate
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

220 - User`s Age = Maximum HeartRate
(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).
After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.



5.4.5 Herzfrequenz Programm
Die Herzfrequenzprogramme HR1 und HR2 verwenden zum Erreichen der Ziel- Herzfrequenz die Erhöhung der Steigung.

Um das Herzfrequenz Programm nutzen zu können, muss eine kontinuierliche Herzfrequenzübertragung stattfinden, ansonsten lässt sich das Programm nicht starten.

- Drücken Sie HR1 oder HR2.
- Das Pulsfenster blinkt und es wird eine Pulsfrequenz angezeigt welche geändert werden kann. Haben Sie diese geändert und drücken START, dann ist diese Ihre maximale Traingsherzfrequenz. Drücken Sie dagegen ENTER, dann fahren Sie mit der Eingabe der Daten fort.
- Die Kalorienanzeige blinkt, geben Sie Ihr Körpergewicht ein und bestätigen Sie es mit der ENTER- Taste.
- Die Pulsanzeige blinkt, geben Sie Ihr Alter ein und bestätigen Sie dieses mit dem Drücken der ENTER Taste. Die Veränderung des Alters bewirkt eine Veränderung des Trainingspulses.
- Die Zeitanzeige blinkt, Sie können nun die Trainingszeit einstellen und mit der ENTER-Taste bestätigen.
- Drücken Sie START und das Training beginnt.

5.4.5 Heart Rate Control Programming

Heart Rate Control (HRC) uses your treadmill's incline system to adjust your heart rate. Increases and decreases in elevation affect heart rate much more efficiently than changes in speed alone. The HRC program automatically changes elevation gradually to achieve the programmed target heart rate.

You must receive a strong / steady value in heart rate window or the program will not start.
- Press HR1 or HR2 button.
- The Pulse window will be blinking, showing the default HR for this program. You may adjust it and press enter if you want or just press enter to accept the default value.
- The Calorie will now be blinking showing bodyweight. Adjust and press enter or press enter to accept default.
- The Pulse window will now be blinking showing age. Adjust and press enter or press enter to accept default. Adjusting Age will change the Target HR value.
- The Time window will now be blinking. Adjust the time and press enter.
- Press Start to begin program.

6. Pflege und Wartung

6.1 Pflege

- Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

6.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.
Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung

- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine 1/4 Umdrehung auf einmal.
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurts vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann

- drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen die linke Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

6. Care and Maintenance

6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normlly the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre.In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don´t use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than 1/4 turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don´t force the belt too much, a shorter life will be caused.

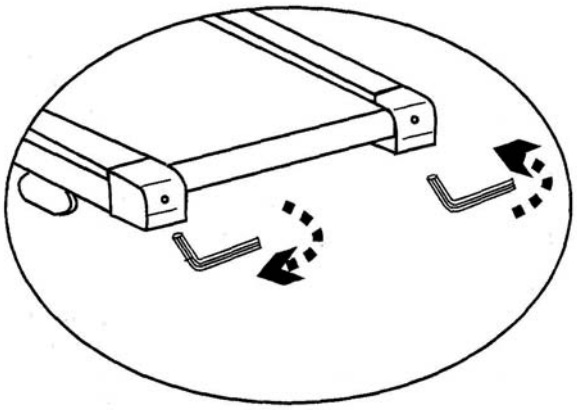
If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a turn anticlockwise (loose it)

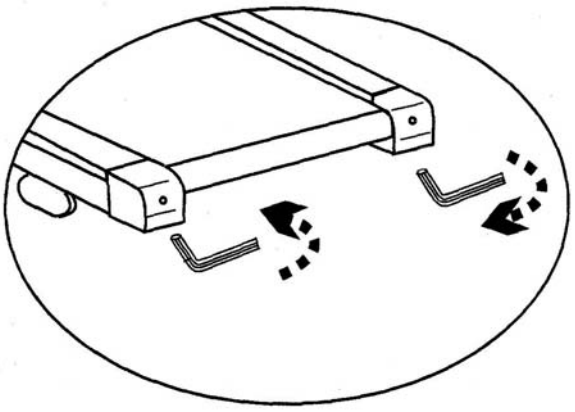
If the gap on the right side is too big, please

- turn the left screw a turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side



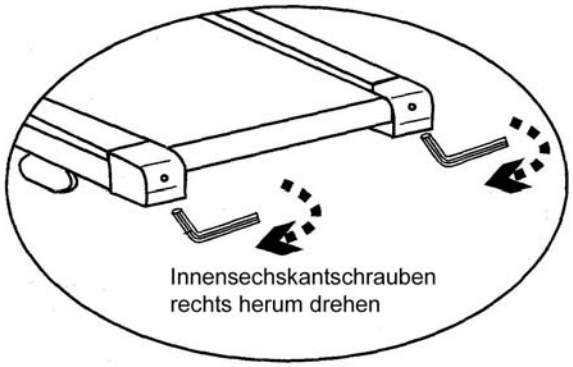
Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side



6.3 Einstellung der Laufgurtspannung
Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 6.2 beschrieben.

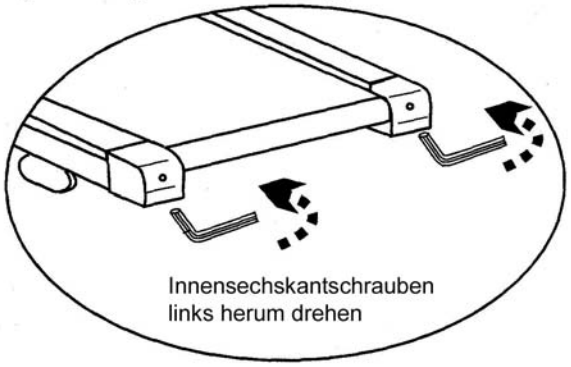
6.3 Tighten the belt
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

7. Training manual

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse). In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige" Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high" and „low" pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

7.5 Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität
.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

7.5 Training duration
Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:
5 to 10 minutes of slow running.

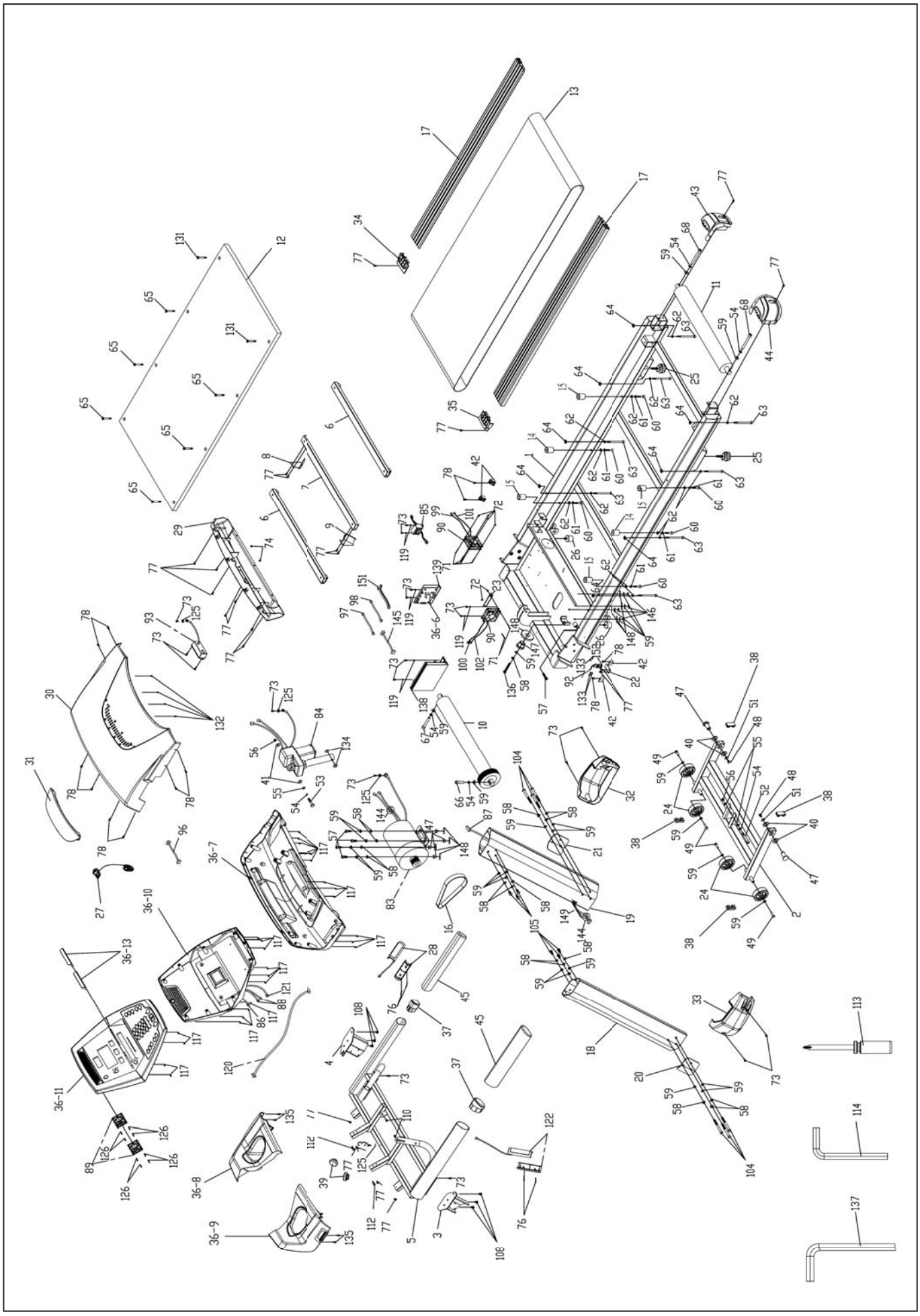
Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:
5 to 10 minutes of slow running.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.



9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3954 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-3	Computerbefestigung, links	Computer fixationbracket, left side		1
-4	Computerbefestigung, rechts	Computer fixationbracket, right side		1
-5	Handlauf	Handlebar		1
-6	Querrahmenteil A	Deckcross brace A		2
-7	Querrahmenteil B	Deckcross brace B		1
-8	Laufbandzentrierung, rechts	Belt guide right side		1
-9	Laufbandzentrierung, links	Belt guide left side		1
-10	Antriebsrolle, vorn	Front roller		1
-11	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-12	Laufbanddeck	Runnind deck		1
-13*	Laufgurt	Running belt		1
-14	Gummidämpfer A	Bumper A		2
-15	Gummidämpfer B	Bumper B		4
-16*	Antriebsriemen	Motorbelt		1
-17	Trittleiste	Step rail		2
-18	Stütze, links	Post, left side		1
-19	Stütze, rechts	Post, right side		1
-20	Verstärkungsplatte, links	Retaining plate, left side		1
-21	Verstärkungsplatte, rechts	Retaining plate, right side		1
-22	Sensorhalterung	Sensorbracket		1
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Transportrolle	Transportationwheel		4
-25	Höhenniveauausgleich	Hightadjustment		2
-26	Dämpfer für Steigungsrahmen	Bumper for incline frame		2
-27	Not-Aus-Schlüssel	Emergency key		1
-28	Handpulssensor, links	Handpulsesensor, left side		1
-29	Abdeckung, vorne	cover, front side		1
-30	Motorgehäuse	Motorcover		1
-31	Motorgehäuseplatte	Motorcover I.D plate		1
-32	Abdeckung für rechte Stütze, unten	Cap for right post, bottom side		1
-33	Abdeckung für linke Stütze, unten	Cap for left post, bottom side		1
-34	Kappe für Trittplatte, rechts	Step rail cap, right side		1
-35	Kappe für Trittplatte, links	Step rail cap, left side		1
-36	Computer	Computer		1
-36-6	Computerplatine	incline interface board		1
-36-7	Computerunterseite	Computer bottom cover		1
-36-8	Computerflaschenhalter, rechts	Console tray, right side		1
-36-9	Computerflaschenhalter, links	Console tray, left side		1
-36-10	Computerrückseite	Computerbackside		1
-36-11	Computeroberseite	Computerfrontside		1
-36-13	Buchstütze	Bookrack		1
-37	Kunststoffkappe, oval	Ovale end cap		2
-38	Kunststoffkappe	End cap	25x50mm	4
-39	Kunststoffkappe, rund	Rounf eng plug		2
-40	Abstandshalter	Spacer		4
-41	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø10xØ25x0.8t	2
-42	Halterung für Motorgehäuse	Bracket for motorcover		6
-43	Endkappe für Laufdeck, rechts	Endcap for running deck right side		1
-44	Endkappe für Laufdeck, links	Endcap for running deck left side		1
-45*	Schaumstoff für Handgriff	Foam for handlebar		2
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Schlossschraube	Carriage bolt	M18x41	2
-48	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x12	2
-49	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/18"-16x25	4
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ20x3.0t	2
-52	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x65	1
-53	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x50	1
-54	Federring	Split washer	Ø10.5x1.5t	6
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ19x1.5t	3
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Innensechskantschraube	Allenbolt	3/8"-16x1-1/2"	5
-58	Federring	Split washer	Ø3/8"x16.5x2.0	17
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ25x2.0t	29
-60	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x40	6
-61	Federring	Split washer	Ø8x1.5t	6
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.0t	14
-63	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x110	8
-64	Mutter mit Vierkantkopf	Square shape nut	M8	8
-65	Senkkopfschraube	Countersinkbolt	M8x55	6

-66	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x40	1
-67	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x80	1
-68	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x100	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Kreuschlitzschraube	Crosshead screw	M3x35	6
-72	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M3	6
-73	Kreuschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	24
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	2
-75	Kreuschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3.5x12	2
-76	Kreuschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3x20	4
-77	Kreuschlitzschraube, selbstschneident	Selftapping crosshead screw	ST5x12	21
-78	Kreuschlitzschraube, selbstschneident	Selftapping crosshead screw	ST5x12	12
-79-82	Wird nicht benötigt	No needed		0
-83*	Motor	Motor		1
-84	Steigungsmotor	Incline motor		1
-85	Umwandler	Transformer		1
-86	Computerkabel, oben (G)	Upper computercable (G)	400mm	1
-87	Computer, unten (A)	Lower computer cable (A)	2000mm	1
-88	Handpulskabel	Handpulsecable	500mm	1
-89	Ventilator	Fan		2
-90	Motorlüfter	Motorfabn		2
-91	Wird nicht benötigt	No needed		0
-92	Sensorkabel	Sensorcable	1300mm	1
-93	Netzkabelbuchse	Mainplug bushing		1
-94-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Netzkabel	Main cord		1
-97	Verbindungskabel, weiß	Connecting cable, white	450mm	1
-98	Verbindungskabel, black	Connectioncable, black	450mm	1
-99–103	Wird nicht benötigt	No needed		0
-104	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8“-16x3-3/4“	6
-105	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8“-16x3/4“	6
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	6
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	2
-111	Wird nicht benötigt	No needed		0
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	2
-113	Kreuzschlitzschraubendreher	Screwdriver		1
-114	Innensechskantschlüssel	Allen key	8mm	1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Wird nicht benötigt	No needed		0
- 117	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M3.5x12	26
118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Federring	Split washer	Ø5	12
-120	Computerkabel, mittig	Middle computer cable	600mm	1
-121	Erdungskabel	Ground wire	470mm	1
-122	Handpulssensor, rechts	Handpulsesensor, right side		1
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Wird nicht benötigt	No needed		0
-125	Griffschraube	Starwasher		4
-126-130	Wird nicht benötigt	No needed		0
-131	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-132	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3.5x8	4
-133	Wird nicht benötigt	No needed		0
-134	Kunststoffunterlegscheibe	Nylonwasher	Ø10xØ24x3t	2
-135	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M3x15	4
-136	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/8“-16x2“	1
-137	Innensechskantschlüssel	Allen key	3/8“	1
-138	Motorsteuerung	Inverter for Motor		1
-139	Motorfixierung	Motor L sheet		1
-140-141	Wird nicht benötigt	No needed		0
-142	Spannungsfilter	Filter		1
-143	Drossel	Choke		1
-144	O-Ring	O-ring		1
-145	Computerkabel	Computer cable	6P	1
-146	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8“	4
147	Buchse	Bushing		5
-148	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer		9
-149	Klebeband	Ending tape		1
-150	Isolationskissen	Isolation pad		12
-151-152	wird nicht benötigt	No needed		0

-153	Motorlüfterkabel, schwarz	Motorfan cable black		1
-154	Motorlüfterkabel, weiß	Motorfan cable, white		1
-155-158	Wird nicht benötigt	No needed		0
-159	Verbindungskabel, weiß	Connecting cable, white	300mm	1
-160	Verbindungskabel, schwarz	Connecting cable, black	300mm	1
-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sensorrahmen	Sensorrack		1
-163	Motorlüfterkabel, schwarz	Motorfan cable black		1
-164	Motorlüfterkabel, weiß	Motorfan cable, white		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Finnlo – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
HAMMER SPORT AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 29; 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:3954 ST 8000
Serien-Nr..

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung
(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488- 62 oder -68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.:4188 Crosstech XT
Serien Nr.:

Ort: ..... Datum: .....

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:
(Name, Vorname)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)
(Firma)
(Ansprechpartner)
(Strasse, Hausnr.)
(PLZ, Wohnort)
(Telefon, Fax)
(E-Mail-Adresse)